



ISSN 1508-0862

# Źródło

Ukazuje się od marca 1985



Temat wiodący:

# WOLNOŚĆ

## WOLNOŚĆ JAKO STAN UMYŚŁU

Trzeźwość, przyjaciele  
i Program dają mi tyle siły,  
że bez przerwy coś robię.

s. 2

## WOLNY OD ŚWIATA, ZALEŻNY OD ZASAD

Do tej pory, byliśmy tylko  
„ona i ja”.  
Nigdy „my”.

s. 15

## POWRÓT DO SIEBIE SAMEJ

Wolność jest przestrzenią,  
w której jest miejsce  
na spokój.

s. 17

## SEMPRE LIBERA

Ułbzdurałem sobie,  
że AA pomaga tylko  
tym alkoholikom,  
którzy wierzą w Boga.

s. 23

# DWANAŚCIE KROKÓW AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.
2. Uwierziliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *tak jak Go rozumieliśmy*.
4. Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniloby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, *tak jak Go rozumieliśmy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

# DWANAŚCIE TRADYCJI AA

1. Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności AA.
2. Dla naszego grupowego celu istnieje tylko jedna ostateczna władza – miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać siebie w naszym grupowym sumieniu. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem członkostwa w AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkiem ani zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy związane z finansami, majątkiem lub prestiżem nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna na zawsze pozostać nieprofesjonalna, lecz nasze biura służb mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.
9. AA, jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć zespoły i komisje bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości.

*Droży czytelnicy!*

*Pierwszy tegoroczny numer „Zdroju” poświęciliśmy w całości tematowi szeroko pojętej wolności. Znalazło się w nim wyjątkowo dużo doświadczeń, co nie powinno dziwić. Wszak pragnienie wolności to jedna z największych potrzeb każdego człowieka. Z opisanych doświadczeń wylania się skomplikowany obraz poszukiwań tej wewnętrznej wolności, pokazujący, jak łatwo w jej poszukiwaniu pobydzieć. Sam mam również za sobą takie doświadczenie, kiedy chcąc realizować swoją wizję wolności, pomyliłem ją z samowolą, doprowadzając się do całkowitego zniewolenia. Teksty tutaj publikowane również pokazują, że do wewnętrznej wolności nie ma dróg na skróty i że nie da się jej osiągnąć za pomocą alkoholu. Kiedy jednak w swoim życiu alkoholik sięga dna i znajduje drogę do Wspólnoty AA, z czasem znajduje też w tym miejscu sposób na uwolnienie się ze swej toksycznej pułapki i doznanie prawdziwej wolności dzięki realizacji Programu Dwunastu Kroków AA.*

*Szczególnie pragnę zwrócić waszą uwagę na wywiad z Adamem L., redaktorem „Nadziei”, biuletynu skierowanego do zakładów karnych i aresztów śledczych, gdzie wolność jest wyjątkowo pożądaną przez osadzonych wartością. Mamy też tekst jednego z więźniów, który pisze o swojej drodze do wewnętrznej wolności, jakiej obecnie doznaje mimo zewnętrznego jej ograniczenia. Życzymy wam owocnej lektury.*

*Pragnę wszystkim wam podziękować za miniony 2025 rok i za wszelkie udzielone nam formy wsparcia. Za wasze teksty, za udział*

*w mityngach online „Zdroju”, za promowanie naszego pisma w waszych środowiskach. Chciałbym też życzyć wam w nowym 2026 roku wszelkiej pomyślności w życiu, a zdrowia, trzeźwości, wolności osobistej i nieustającej pogody ducha przede wszystkim.*

*Nadsyłajcie nam swoje kolejne doświadczenia na adres zdroj@aa.org.pl W bieżącym numerze znajdziecie ogłoszenie o wybranych tematach wiodących na 2026 rok z informacją, do kiedy czekamy na nadsyłane teksty. Każdy może wybrać coś dla siebie. Macie szansę współtworzyć nasz pisany sercem mityng. Jeśli tylko wyrażicie taką chęć, my wam w tym pomożemy. Nasz biuletyn w wersji drukowanej można nabyć u kolporterów, a w wersji elektronicznej w sklepie internetowym na stronie [www.sklep.aa.org.pl](http://www.sklep.aa.org.pl). Zadbajcie, prosimy, o to, aby „Zdrój” pojawił się wszędzie tam, gdzie go dzisiaj jeszcze nie ma. Zachęcajcie innych do zakupów, wręczajcie nowicjuszom, prezentujcie swoim przyjaciołom. Zapraszamy was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” na platformie Zoom, w każdy poniedziałek w godzinach 21.00–22.00. Czytamy na nich wybrany artykuł z bieżącego numeru i dzielimy się swoimi doświadczeniami. Link do tych spotkań znajdziecie na naszej nowej stronie internetowej [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl).*

*Z serdecznymi pozdrowieniami,  
oddany wam całym sercem*

*Michał Ś. – redaktor naczelny „Zdroju”  
wraz z zespołem*

**„Jednak dopiero, gdy od czasu do czasu udało nam się dokonać słuszných wyborów bez wahania, bez buntu, bez tarć – wówczas dopiero dany nam został przedsmak tego, czym jest prawdziwa, doskonała wolność, która płynie z wypełniania woli Boga”.**

## Wydawca FUNDACJA BIURO SŁUŻBY KRAJOWEJ AA W POLSCE

ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa

Telefon: +48 22 828 04 94

e-mail: aa@aa.org.pl

Infolinia AA: tel. 801 033 242, tel./sms +48 727 777 989

Konto bankowe: SANTANDER BANK POLSKA S.A.

konto nr 33 1090 1043 0000 0001 0067 9467

dla wpłat z zagranicy – kod Swift (BIC): WBKPLPP

Zamieszczone materiały stanowią własność

Wspólnoty AA, której prawa reprezentuje

Fundacja BSK AA w Polsce.

### Kolegium Redakcyjne

Michał Świerczek redaktor naczelny, tel. +48 505 742 806  
(Rabka-Zdrój)

Dominika (Kraków) zastępca redaktora naczelnego

Katarzyna (Kraków) sekretarz redakcji

Wojciech (Kraków) redaktor graficzny

Małgorzata (Kraków) edycja, korekta

Arek (Bolesławiec) newsletter „Zdroju”

Janusz (Libiąż) moderator mitingów online „Zdroju”

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „Zdroju”

Maciek (Tarnów) członek redakcji

### Redaktorzy biuletynów regionalnych i tematycznych:

Adam (Bydgoszcz) biuletyn „Nadzieja” dla ZK i AŚ

BSK biuletyn „Wieści z AA” e-wydanie dla profesjonalistów

Michał (Rybnik) biuletyn „Karlik” Regionu AA Katowice

Marek (Londyn) biuletyn „WyspiArze” z Regionu AA Europa

Paweł (Kobyłnia) biuletyn „Wisła” Regionu Kujawsko-Pomorskiego

Adam (Warszawa) biuletyn „Mityng” Regionu AA Mazowsze

Mateusz (Poznań) biuletyn „Warta” Regionu AA Warta

### Adres redakcji

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce „ZDRÓJ”

ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa

Telefon: +48 22 828 04 94

e-mail: zdroj@aa.org.pl

ZDRÓJ nr 1(235)/2026

NAKLAD: 2000 egz.

ISSN 1508-0862

ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 1/2026 (nr 235)



# Zdrój

Utworzone w 1985

## W numerze

### Temat wiodący wydania

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Wolność jako stan umysłu .....                                | 6  |
| O mojej wyboistej, ale nie nudnej<br>drodze do wolności ..... | 8  |
| Wolny od świata, zależny od zasad .....                       | 13 |
| Służba uwalnia .....                                          | 14 |
| Zwrócenie wolności innym .....                                | 16 |
| Cud .....                                                     | 17 |
| Mój wybór .....                                               | 18 |
| Zniewolony przez ego .....                                    | 20 |
| Klatka .....                                                  | 21 |
| Wolna wola i samowola .....                                   | 22 |
| Powrót do siebie samej .....                                  | 24 |
| Wolny, jak nigdy w życiu .....                                | 25 |
| Błędne przekonania .....                                      | 27 |
| Wolność zniewolona .....                                      | 28 |
| Parę przemyśleń alkoholika .....                              | 30 |
| Kolejny wybór .....                                           | 31 |
| Defekt .....                                                  | 33 |
| Nikt mi nie narzuci kajdan<br>ani smyczy .....                | 35 |
| Sempre libera .....                                           | 37 |
| Posłanie wolności niesione za kraty ...                       | 39 |
| Wolny pomimo krat .....                                       | 42 |
| SondAA pierwsza 2026. Wolność .....                           | 43 |

Przesłanie tekstu do Redakcji jest równoważne z oświadczeniem, że autor posiada pełne prawa autorskie do tekstu oraz wyraża zgodę na publikację przesłanego materiału w naszym czasopiśmie w formie papierowej, elektronicznej i audio oraz jego rozpowszechniania na innych polach eksploatacji takich jak internet. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, poprawiania tekstów i publikacji tylko wybranych materiałów. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Przesłanie tekstu na adres Redakcji oznacza zgodę na jego nieodpłatną publikację bez dodatkowej zgody autora – nadawcy. Redakcja nie płaci honorariów za publikowane teksty. Osoba przekazująca tekst do publikacji nie zrzeka się praw autorskich ani majątkowych do niego. Wypowiedzi uczestników Wspólnoty AA zawarte w czasopiśmie „Zdrój” przedstawiają ich osobiste poglądy i doświadczenia. Opinie wyrażane w nich nie powinny być przypisywane AA jako całości. Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc.

## PREAMBUŁA AA

*(Kim są Anonimowi Alkoholicy?)*

*Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.*

*Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia.*

*Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteście samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.*

*Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów.*

*Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.*

Copyright „A.A. Grapevine”, Inc. Przedrukowane za zgodą

## ALKOHOLICY TEŻ MAJĄ RODZINY

Niemal każdy na świecie słyszał o mityngach Anonimowych Alkoholików, ale niewiele osób wie, że są też spotkania dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Grupy Rodzinne Al-Anon pomagają tysiącom ludzi na świecie odzyskać spokój i radość życia.

Sprawdź, czy Al-Anon jest dla Ciebie, wejdź na stronę [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon  
os. Wichrowe Wzgórze 12c, 61-675 Poznań  
Tel.: 61 828 93 07  
[stowarzyszenie@al-anon.org.pl](mailto:stowarzyszenie@al-anon.org.pl)



**GRUPY  
RODZINNE  
AL-ANON**



A close-up, profile shot of a woman with light brown hair tied back, looking out a window. The window is covered in raindrops, and the background is a blurred view of a rainy street. The lighting is soft and moody, with a cool blue-grey color palette.

# WOLNOŚĆ JAKO STAN UMYŚŁU

*Trzeźwe życie we Wspólnocie jest dla mnie z reguły radosne, twórcze i przynosi wiele satysfakcji – pomimo tego, że musiałam większość spraw zaczynać od początku.*

Dziś o wolności mówi się i pisze bardzo dużo. Najczęściej słowo to kojarzone jest ze słowem „wybór”: „Twój wybór”, „Ty decydujesz”, „Stwórz swój własny...” itp. Większość ludzi wiąże słowo „wolność” z decyzywnością. A dziś możliwości jest naprawdę mnóstwo. Mamy wolność do wyznania, zachowania, ubioru, preferencji, poglądów – mamy możliwość wyboru w niemal każdej dziedzinie życia. Co najważniejsze, panuje dziś powszechne przekonanie, że szacunek i tolerancja należy się wszystkim i zawsze. Dziś wolność to podstawa, która się każdemu należy. Poza tym wolność z reguły utożsamiana jest ze swobodą, radosnym rozpasaniem bez konsekwencji. Bo właściwie, dzięki globalizacji i tylu możliwościom konsekwencje złych wyborów nie są w dzisiejszych czasach specjalnie dotkliwe.

Ja, alkoholiczka, nie kojarzę już słowa wolność z pojęciem decyzywności. Codziennie zasypują mnie setki różnych ofert i możliwości (a właściwie konieczność) wyboru między nimi staje się nawet uciążliwa. Nie jest to już dla mnie aż tak ważne. Dla mnie wolność nie wiąże się także ze swobodą i robieniem tego, co mi się podoba. Wręcz

przeciwnie – aby czuć się wolną, niejednokrotnie narzucam sobie zdrową dyscyplinę lub w inny sposób ograniczam swoje zapędy. Prawdziwa wolność, ta której doświadczam dzięki Wspólnocie, to dla mnie stan umysłu.

Abstynencja jest podstawowym i pierwszym źródłem mojej wolności – wolności od upokorzenia, nerwów i pogardy wobec siebie samej. Od 28 sierpnia 2019 jestem „czysta”, a przez to nie odczuwam już codziennie wstydu, strachu ani poczucia winy. Jestem dumną i szczęśliwą osobą, która wstaje rano spokojna i z umytymi zębami zmierza do pracy. Piszę o tym dlatego, że bardzo wyraźnie pamiętam to ogromne uczucie zazdrości, które czułam, kiedy roztrzęsiona, popijając porannego klina, patrzyłam przez okno na „normalnych” ludzi zaczynających swój dzień. Dzisiaj nie uważam się już za „zero”. Wspaniale jest czuć, że nie muszę już kłamać, kombinować, niczego ukrywać czy w jakikolwiek inny sposób sprawiać bólu najbliższym. Od ponad sześciu lat codziennie rano proszę mojego Boga o dar trzeźwości – i codziennie wieczór za niego dziękuję.

Drugim aspektem wolności – bardzo dla mnie cennym w nowym, trzeźwym życiu –